

# “ผมเชื่อว่าการแพทย์ของเมืองไทยจะก้าวหน้าไปเรื่อย ๆ โดยเราจะมีแพทย์รุ่นใหม่ ที่เก่งกว่าแพทย์รุ่นอาจารย์”

พ.อ.นพ.ดุสิต สถาวร

นายกสมาคมเวชบำบัดวิกฤตแห่งประเทศไทย



## แรงบันดาลใจในการเลือกเรียนแพทย์ โดยเฉพาะสาขากุมารแพทย์

สาเหตุที่ผมเลือกเรียนแพทย์มาจากความตั้งใจของคุณแม่ ที่บ้านเป็นครอบครัวใหญ่ พ่อแม่มีลูก 7 คน ผมเป็นลูกคนเล็กและยังไม่มีใครเรียนหมอ คุณแม่ก็เลยอยากให้ผมสอบเข้าแพทย์ให้ได้ ซึ่งตอนนั้นเราก็อยากทำให้แม่ภูมิใจ ผมเข้าเรียนแพทย์ที่วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า หลังจบแพทย์ที่ผมไปเป็นอินเทิร์นที่โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช ซึ่งเป็นช่วงที่ผมได้รับแรงบันดาลใจจาก อ.นพ.บุญเลิศ จุลเกียรติ ซึ่งท่านเป็นอาจารย์ประจำห้องฉุกเฉินในขณะนั้น ทำให้ผมชอบการดูแลผู้ป่วยหนักที่ห้องฉุกเฉิน แต่หลังจากกลับมาปรึกษาอาจารย์อาวุโสที่โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ทำให้ผมเปลี่ยนมาสนใจที่จะเป็นกุมารแพทย์แทน อย่างไรก็ตาม เมื่อผมได้รับทุนของกองทัพบกไปฝึกอบรมแพทย์เฉพาะทางที่ประเทศสหรัฐอเมริกา ผมกลับมาสนใจและชอบสาขา pediatric critical care โดยขณะที่เป็นแพทย์ประจำบ้านสาขากุมารฯ ปีที่ 2 ผมได้ส่งใบสมัครไปยังสถาบันฝึกอบรมหลายแห่งที่มีชื่อเสียงด้านนี้ ซึ่งปรากฏว่าทาง denver program ส่งจดหมายแจ้งว่ายินดีรับเป็น fellow แต่เนื่องจากผมชอบที่ Dallas มากกว่า จึงได้พยายามติดต่อไปที่ program director ซึ่งเขาตอบรับ ในที่สุดจึงทำให้มาเป็น I.C.U. fellow อยู่ที่ Dallas ในช่วงปี ค.ศ. 1991-1994

Expert Focus เป็นคอลัมน์จากการสัมภาษณ์ทัศนคติ มุมมอง แบบแผนการดำเนินชีวิตของแพทย์ต้นแบบในสาขา โดยมุ่งหวังให้เนื้อหาที่ได้จากการสัมภาษณ์เป็นประโยชน์ไม่มากนักน้อยสำหรับแพทย์รุ่นใหม่ในการประกอบวิชาชีพ ทั้งนี้ แพทย์ท่านใดสนใจเสนอชื่อ สามารถติดต่อแจ้งชื่อได้ที่เจ้าหน้าที่กองบรรณาธิการ ตามรายละเอียดหน้าสารบัญ

journalfocus@yahoo.com / ธันวาคม 2554

## ความภูมิใจและความสำเร็จที่ผ่านมา

เรื่องแรก ผมภูมิใจที่ได้มีโอกาสทำงานร่วมกับท่านนายกและกรรมการสมาคมหลายต่อหลายท่าน และการรับหน้าที่เป็นนายกสมาคมเวชบำบัดวิกฤตแห่งประเทศไทย ตั้งแต่เดือนธันวาคม พ.ศ. 2553 ผมเริ่มทำงานสมาคมตั้งแต่วันที่ พ.ศ. 2537 โดยเริ่มด้วยการเป็นอนุกรรมการฝ่ายวิชาการของการประชุม 5<sup>th</sup> Congress of Asia Pacific Association of Respiratory Care (APARC) ในปี ค.ศ. 1996 ในช่วงของ อ.สุกรี สุวรรณจุฑะ หลังจากนั้นก็ทำงานสมาคมในตำแหน่งต่าง ๆ หลายตำแหน่ง รวมทั้งเหรียญก

เรื่องที่สอง ผมภูมิใจที่ได้มีส่วนในการขับเคลื่อนงานพัฒนาคุณภาพของโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า และโรงพยาบาลอื่น ๆ ในฐานะหัวหน้าศูนย์บริหารคุณภาพและผู้จัดการความเสี่ยงของโรงพยาบาล รวมทั้งงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้ตรวจประเมินกิตติมศักดิ์และอนุกรรมการรับรองกระบวนการคุณภาพสถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน) ผู้ตรวจประเมินรางวัลคุณภาพแห่งชาติ (TQA) ที่เลี้ยงในโครงการพัฒนาคุณภาพการศึกษาเพื่อความเป็นเลิศ (EdPEX) ซึ่งล้วนเชื่อมโยงมาจากงานพัฒนาคุณภาพที่ทำมานานกว่า 12 ปีแล้ว ผมยอมรับว่าตลอดเส้นทางของการทำงานคุณภาพ ได้จุดประกายให้ตนเองได้เรียนรู้เป็นอย่างมาก โดยเฉพาะเรื่องความปลอดภัยของคนไข้ ซึ่งนับว่าเป็นประโยชน์ต่อการทำงานในปัจจุบัน

เรื่องสุดท้ายที่ผมภูมิใจ คือ เรื่องจริยธรรมทางการแพทย์ (medical ethics) ซึ่งเป็นหัวข้อที่ผมสนใจตั้งแต่บอกรออยู่ที่ Dallas แล้ว โดยลักษณะงานที่ผมรับผิดชอบ คือ การดูแลผู้ป่วยเด็กอาการหนักใน ไอ.ซี.ยู. ซึ่งทุกเดือนจะมีผู้ป่วยจำนวนหนึ่งเสียชีวิต ทำให้ผมหันมาสนใจเรื่องการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย จากความสนใจในเรื่องนี้ทำให้ผมและ อ.พรเลิศ (วิสัญญีแพทย์ที่จุฬาฯ) ร่วมกันจัด workshop เรื่อง End of life care หลายครั้งในการอบรมระยะสั้นและการประชุมวิชาการประจำปีของสมาคมเวชบำบัดวิกฤตแห่งประเทศไทย ซึ่งต่อมาความสนใจนี้ได้นำไปสู่บทบาทการเป็นอนุกรรมการจริยธรรมของราชวิทยาลัยกุมารเวชศาสตร์ อนุกรรมการจริยธรรมและอนุกรรมการกลั่นกรองของแพทยสภา รวมทั้งการเป็นอาจารย์สอนนักศึกษาแพทย์ในเรื่องที่เกี่ยวกับจริยธรรม และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของเครือข่ายแผนงาน palliative care ของโรงเรียนแพทย์ ซึ่งทุกบทบาทที่ได้มีโอกาสเข้าไปเกี่ยวข้องล้วนเป็นสิ่งที่ทำให้ผมภูมิใจทั้งสิ้น

## ปัจจัยที่เป็นที่มาสู่ความสำเร็จ อันนำมาสู่ความภูมิใจ

ผมคิดว่าความภูมิใจและความสำเร็จเกิดขึ้นจากความมุ่งมั่น ความชอบรักในงานที่ทำ อย่างงาน critical care เหนื่อย แต่ rewarding ในขณะที่งานวิชาการของชมรมและสมาคมต่าง ๆ ช่วยให้เรามีโลกทัศน์ที่กว้างขึ้น รู้จักผู้คนในหลายวิชาชีพทำให้ได้เรียนรู้อยู่ตลอดเวลา ผมคิดว่าความภูมิใจและความสำเร็จเกิดขึ้นจากการเปิดโอกาสให้ตนเองได้เรียนรู้และแสวงหาความสุขจากงานที่เราทำ เก็บเกี่ยวความสุขไปตลอดเส้นทางโดยไม่ต้องรอที่จะแสวงหาความสุขที่ปลายทาง

journalfocus@yahoo.com / ธันวาคม 2554

นอกจากนี้ ผมยังได้มีโอกาสร่วมงานกับบุคคลที่เก่ง มีความสามารถ เวลาเราไปทำงานกับเขา เราจะได้ความรู้ในสิ่งที่เราไม่รู้กลับมาด้วย เราเอาประสบการณ์ของเราไปแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน สิ่งเหล่านี้เกิดจากคนรอบข้างทั้งนั้น ซึ่งทำให้เรานำกลับมาปรับปรุงการทำงานของเราให้ดีขึ้น

## กว่าจะถึงวันที่ประสบความสำเร็จ ผ่านอุปสรรคอะไรบ้างและเอาชนะได้อย่างไร

ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างการทำงานเป็นเรื่องธรรมดา ซึ่งผมคิดว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ วิธีการเอาชนะของผม คือ การหาข้อมูลที่จะช่วยในการแก้ปัญหาด้วยตนเองส่วนหนึ่งแล้วพยายามคิดหาวิธีใหม่ ๆ ในขณะที่เดียวกันผมใช้วิธีการขอคำปรึกษาจากผู้รอบข้าง 360 องศา และพัฒนาในเรื่องการเป็นผู้ฟังที่ดี อย่างเช่น เรื่องการผลักดันกระบวนการพัฒนาคุณภาพโรงพยาบาลที่ผมทำในช่วงแรกมีแรงต้านค่อนข้างมาก ซึ่งอาจารย์ผู้ใหญ่หลายท่านในโรงพยาบาลมักยึดติดกับสิ่งเดิม ไม่เห็นถึงความจำเป็นที่จะเปลี่ยนแปลง เพราะเกิดจากความไม่รู้ ซึ่งผมแก้ไขปัญหาโดยไม่มองว่าผู้ที่ต้านเป็นฝ่ายตรงข้ามเรา ผมคิดว่าผมถนัดทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย ผมจัดอบรมให้กับบุคลากรในโรงพยาบาลประมาณ 11-12 รุ่น ซึ่งผู้ที่มาอบรมมีทั้งแพทย์ พยาบาล แม่บ้าน รุ่นแรกพยาบาล แม่บ้านจะมากหน่อย แต่พอรุ่นหลัง ๆ มีแพทย์มาร่วมเยอะขึ้น เพราะแรงต้านลดลงและเห็นถึงประโยชน์จริง ๆ

## ถ้าย้อนเวลากลับไปแก้ไขได้ อยากกลับไปแก้ไขเรื่องใด

ตลอดระยะเวลา 17 ปีกว่า ที่ทำงานด้าน critical care ในเด็กมา ผมชอบรักษาคนไข้ใน ไอ.ซี.ยู. ชอบสอนนักศึกษาแพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่ ผมชอบเขียนบทความ ชอบเป็นบรรณาธิการ ชอบทำงานด้านการพัฒนาคุณภาพ และเชื่อว่าตนเองทำได้ระดับหนึ่ง แต่เรื่องที่ผมให้เวลาน้อยไปคงจะเป็นเรื่องการทำวิจัย แต่ตอนนี้ไม่ต้องย้อนเวลากลับไปเพราะบทบาทของผมในฐานะนายกสมาคมฯ สิ่งที่ได้คือ ส่งเสริมและผลักดันให้เกิดเครือข่าย

การทำวิจัยแบบพหุสถาบันในสาขา critical care โดยส่งเสริมให้สมาชิกสมาคมร่วมกับคณะกรรมการบริหารสมาคมสร้างผลงานวิจัยในหัวข้อต่าง ๆ เพื่อให้ประเทศไทยมีข้อมูลที่เป็น evidence base มากยิ่งขึ้น

### บุคคลต้นแบบในการดำเนินชีวิตหรือการทำงาน

ท่านแรก คือ พล.อ.ต.นพ.บุญเลิศ จุลเกียรติ อาจารย์เป็นผู้สร้างแรงบันดาลใจให้ผมสนใจอยากเรียนสาขา emergency medicine ในตอนแรกเวลาผมเดินตรวจเยี่ยมผู้ป่วยกับท่านสมัยนั้นจะสัมผัสได้ว่าท่านเป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตนและเป็นที่รักของคนรอบข้าง ทั้งผู้ป่วยและญาติ ตลอดจนแพทย์และพยาบาลที่ทำงานด้วย ระยะเวลาหลังทราบว่าท่านเป็นนักพูดให้กำลังใจด้วยการใช้หลักของธรรมชาติ ซึ่งผมยังคงติดตามและหาโอกาสฟังท่านบรรยายเมื่อสามารถทำได้

ท่านที่สอง คือ พ.อ.นพ.สันต์ หาญปละ อาจารย์กุมารแพทย์อาวุโสของโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า อาจารย์เป็นต้นแบบด้านการเป็นครู ปัจจุบันอาจารย์อายุมากกว่า 7 รอบแล้ว แต่ยังคงมาสอนนักศึกษาแพทย์ อาจารย์เป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มง่าย แขนงไม่เคยโกรธใคร มีเมตตากับลูกศิษย์ทุกคน รวมทั้งเพื่อน ๆ อาจารย์ นั่นคือสิ่งที่ผมขอยึดเป็นแบบอย่าง

ท่านที่สาม คือ พ.อ.พญ.ศรีลักษณ์ สิมะเสถียร อาจารย์เป็นผู้ที่เปลี่ยนความคิดของผมจากสาขาเวชศาสตร์ฉุกเฉินให้เป็นสาขากุมารแพทย์ อาจารย์เป็นคนสม่ำเสมอในทุกเรื่อง มาถึงที่ทำงานตรงเวลาทุกวัน จอดรถเป็นคันแรก ๆ ที่เดิมทุกวัน เวลามีการประชุมอาจารย์มักจะมาถึงก่อนผู้อื่นเสมอ อาจารย์ไม่ค่อยโกรธใครเลย เวลาใครพูดถึงอาจารย์ก็จะมีแต่เรื่องดี ๆ พุดกัน

### คติหรือหลักการที่ยึดถือในการดำเนินชีวิต

ประการแรก คือ ทำงานทุกอย่างให้เต็มศักยภาพของเรากายได้ขีดความสามารถ ความสามารถ ประสบการณ์ และเวลา เป็นหลักที่ใช้ในการทำงานทุกเรื่องมาตลอด

ประการที่สอง คือ seek first to understand then to be understood เวลาจะสนทนาหรือพูดคุยกับใคร พยายามทำความเข้าใจในสิ่งที่ผู้อื่นพูดก่อนว่าสิ่งที่เขาพูดมีที่มาที่ไปอย่างไร ทำไมเขาถึงคิดเช่นนั้น ไม่ใช่พอใครพูดอะไรเราก็จะค้านทันที ลักษณะแบบนี้แสดงถึงการเป็นคนไม่เปิดใจรับฟังผู้อื่น หลักการนี้ผมยึดถือในการสื่อสารในชีวิตประจำวันมาตลอด ซึ่งพยายามทำให้ได้มากที่สุด

### มองการแพทย์ในอนาคตอย่างไร

ผมเชื่อว่าการแพทย์ของเมืองไทยจะก้าวหน้าไปเรื่อย ๆ โดยเราจะมีแพทย์รุ่นใหม่ที่เก่งกว่าแพทย์รุ่นอาจารย์ และผมมั่นใจว่าในอนาคตแพทย์รุ่นใหม่ ๆ จะมีทักษะในการสื่อสารและดูแลผู้ป่วยด้วยความรักและความเมตตามากขึ้น มีความเข้าใจมิติด้านจิตวิทยาหรือจิตวิญญาณมากขึ้น การฟ้องร้องจะยังคงมีอยู่แต่จะมีกลุ่มผู้ป่วยที่มองเห็นและเข้าใจว่าแพทย์ส่วนใหญ่ยังคง



ทำงานหนัก และอุทิศเวลาให้กับการดูแลรักษาผู้ป่วยในสาขาที่ตนเองเชี่ยวชาญ

### ข้อแนะนำสำหรับแพทย์รุ่นใหม่

เริ่มแรกต้องค้นหาตนเองให้ได้ก่อนว่าชอบและรักงานทางการแพทย์ด้านใด เพราะปัจจุบันกรอบการทำงานของแพทย์กว้างขึ้นกว่าเดิมมาก แพทย์รุ่นใหม่ต้องเข้าใจว่าเรามีทางเลือก ไม่ควรตกอยู่ในสภาพที่ตนเองถูกบังคับให้ทำงานที่ไม่ชอบไม่รัก เพราะเราต้องเก็บเกี่ยวความสุขในระหว่างทำงาน ไม่ใช่มีความสุขต่อเมื่อมีความพร้อมทางฐานะการเงินดี มีบ้าน มีรถขับ ถ้าหากเป็นเช่นนั้นเราก็จะไม่พบความสุขของชีวิตสักที เพราะจะตั้งเป้าหมายที่สูงขึ้นไปเรื่อย ๆ เพื่อทำลายตนเองและพยายามทุกวิถีทางที่จะไขว่คว้ามาให้ได้ จนเกิดเป็นความทุกข์กาย ทุกข์ใจนั่นเอง

### ข้อแนะนำอื่น ๆ ที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์สำหรับแพทย์ในสาขา

ผมคิดว่าการทำงานด้านวิชาการร่วมกับชมรมหรือสมาคมวิชาชีพเป็นประสบการณ์ที่เรียกว่าเป็น rewarding ในปัจจุบันเนื่องจากแพทย์สาขาเวชบำบัดวิกฤตยังมีไม่มาก ทางสมาคมจึงได้พยายามเปิดพื้นที่ให้กับแพทย์รุ่นใหม่ทุก ๆ คน มาร่วมกันพัฒนาระบบการดูแลรักษาและส่งต่อผู้ป่วยภาวะวิกฤตให้ดียิ่งขึ้น ผ่านเวทีของการประชุมวิชาการประจำปีและการทำงานวิจัยร่วมกันในอนาคต ในโอกาสนี้ผมจึงขอเชิญชวนให้แพทย์ที่ทำงานด้านการดูแลผู้ป่วยภาวะวิกฤตส่งผลงานวิจัยในรูปแบบคัดย่อมาเสนอในการประชุมวิชาการของทางสมาคม นอกจากนี้ แพทย์รุ่นใหม่ที่มีความสนใจการดูแลผู้ป่วยภาวะวิกฤต ผมอยากเชิญชวนให้สมัครเข้ามาเป็นแพทย์ประจำบ้านต่อยอดสาขาเวชบำบัดวิกฤต เพื่อจะได้มีโอกาสร่วมงานกันต่อไปในอนาคต IDV

## Article-Symposium-CME Highlight

Article

### เคล็ดลับชะลอวัย

Format 3 ข้อ delete ความแก่

Anti-aging academy ทุกวิธีสู่ความหนุ่มสาว

นพ.กฤษดา ศีรามพุช, พบ. (จุฬาฯ)

### บันทึกการประชุมวิชาการในสาขา

หลากหลายเรื่องราวที่น่าสนใจจากพิธีการสนับสนุนการจัดทำ

## Member's Popular Vote

## ของรางวัล MPV

**สวัสดิ์ค:** เพื่อให้ผู้อ่านทุกท่านได้ประโยชน์จากการอ่านวารสารในรูปแบบที่หลากหลาย กองบรรณาธิการวารสารจึงได้เปิดคอลัมน์ Member's Popular Vote ซึ่งผู้อ่านสามารถร่วมกิจกรรมได้ โดยโหวตเลือกคอลัมน์เด่นประจำฉบับ เพื่อกำหนดชื่อกอลัมน์ ชื่อเรื่อง ชื่อแพทย์ผู้เขียนที่ท่านชื่นชอบมากที่สุดในแต่ละฉบับในหน้ากระดาษคำตอบ (หน้ารองสุดท้าย) และส่งคำตอบกลับมายังกองบรรณาธิการตามที่อยู่หน้าสารบัญ โดยคอลัมน์ใดที่ได้รับการคัดเลือกจากกองบรรณาธิการจะประกาศผล พร้อมส่งของรางวัลพิเศษประจำฉบับให้แก่แพทย์ผู้เขียนในแต่ละฉบับ

- สำหรับแพทย์ผู้เขียนคอลัมน์ที่ได้รับคะแนน MPV สูงสุดในฉบับ



ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารแพลนท์สเตอรอลตรา Hearti Benecol ช่วยลดโคเลสเตอรอล LDL ได้สูงสุด 15% ประกอบด้วย 3 รสชาติ

- รสส้ม
- สตรอว์เบอร์รี่
- มิกซ์เบอร์รี่

## คอลัมน์ที่ได้รับการโหวตประจำฉบับ

สำหรับฉบับที่ผ่านมา มีผู้อ่านร่วมกิจกรรม MPV โหวตเรื่องเด่นประจำฉบับ โดยคอลัมน์ที่ได้รับการโหวตด้วยคะแนนสูงสุดได้แก่

คอลัมน์ PID update : การดูแลรักษาผู้ป่วยเด็กที่มีปัญหา febrile neutropenia  
พญ.สะการะ หัตถภาค

ทั้งนี้ ทางกองบรรณาธิการ โดยฝ่ายสมาชิกจะทำการแจ้งและจัดส่งของรางวัลให้แก่แพทย์ผู้เขียนในลำดับต่อไป

ร่วมส่งกำลังใจให้แก่  
แพทย์ผู้เขียนทุกคนด้วยนะคะ



หมายเหตุ \* กองบรรณาธิการขอสงวนสิทธิ์ในการตัดสินและจัดส่งของรางวัล หากมีข้อขัดข้องประการใด การตัดสินของบรรณาธิการและคณะที่ปรึกษาถือเป็นที่สุด